



かつおの角煮

材料 (4人分)		作り方
かつお (角切り)	200g	① なべにAを入れて煮たてる。 ② ①にかつお、しょうがを入れて煮る。
しょうが (せん切り)	1かけ	
さとう	小さじ4	
みりん	大さじ1/2	
しょうゆ	A 大さじ1	
酒	大さじ1/2	
水	1/4カップ	
		かつおは土佐 (高知県) を代表する魚です。 「かつおのたたき」のほかに、 「かつおの角煮」も郷土料理として親しまれているよ。



ひとこと Memo

初夏にとれるかつおは、「初がつお」とよばれ、さっぱりとした味わいがあり、秋にとれるかつおは、「戻りがつお」とよばれ、脂がのっています。

旬の魚を使った料理です。



【1人分の栄養価】	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.8g

